

Guia de Bigu 辟谷 – Processo de 21 dias – Linhagem Fangshi



Tradição Kunlun Shan Xien Shu

Sumário

Prólogo	1
Bigu de Retiro – A preparação para as iniciações	2
Significados da abstinência comum para retiros dos iniciantes	3
Os textos de Mawangdui	4
Processo Clássico de Bigu de 21 dias	5
Tipos de Bigu Fangshi Clássico	5
Instruções Gerais da Prática Clássica	6
Bigu Seco	7
Bigu Molhado	7
Problemas Comuns no Processo de Bigu	8
Descida do Estado de Bigu	9
Alimentos para serem evitados até uma semana depois do Bigu	9
Práticas Auxiliares	10

Prólogo

Bigu (abstenção dos cinco grãos) é utilizado para descrever qualquer processo de Jejum Taoísta: de sexo, de alimentos, de líquidos, drogas ou qualquer tipo de abstenção.

Pedimos preparações para os retiros e iniciações, onde por períodos específicos se faz abstinência. O corpo é extremamente sofisticado e quando deixamos de sobrecarregar algo em nós pela repetição de um padrão, outras habilidades e possibilidades se abrem.

No entanto estas práticas têm a função de abrirem a percepção e refinarem o corpo, não devem ser aplicadas como tortura, como culpa sem afeto ou utilizadas fora de um propósito como prática auxiliar. Abstinência e austeridades por si fora de um contexto maior não possuem nenhum efeito positivo e via de regra debilitam o praticante e podem adoecê-lo.

Em minha experiência pessoal passando pelas muitas mortes conscientes e iniciáticas, pude observar o quão maravilhoso é poder fazer as diversas possibilidades de abstenção e austeridades dentro dos processos de alquimia, e o quão precioso é esse conhecimento no caminho de refinar a nossa mente e energia, a percepção da luz infinita, do corpo luminoso e da dissolução no mistério infinito.

Com carinho, Monge Tai Yin Yi

Bigu de Retiro – A preparação para as iniciações

A principal função deste processo é desenvolver e mergulhar profundamente no Vapor do Mistério Primordial (Ding Gan Tien), desintoxicar o corpo profundamente, fortalecer o “Manto dos Sonhos”, mergulhar nos mistérios transmitidos durante as Iniciações de “Kan e Li” onde se recebe um nome na linhagem Fangshi, aperfeiçoar o mergulho nos segredos dos antigos mestres do Tao, estabelecer uma comunicação profunda com a ancestralidade e os mundos invisíveis. Todo este processo necessita do conhecimento adquirido anteriormente e não recomendamos este tipo de prática para pessoas fora de um contexto iniciático. Estas práticas desaguam no desabrochar das inteligências divinas adormecidas no nosso corpo, em rituais que nos permitem ir ao mundo dos mortos e regressar (sinos de ouro) e na comunicação com os gênios das 28 constelações lunares.

Sempre lembramos da importância de nos prepararmos para recebermos as iniciações do caminho Jiulong Kunlun 九龍庫倫山 (os 9 dragões da montanha ancestral) trazidos pelo imortal Chen Yuan Yi 陈元义 que é um processo com a finalidade de introdução a Linhagem do Povo Fang Shi 方士 - Kunlun Shan Xian Shu 昆仑仙人道 - e conforme se avança na linhagem depois de ser iniciado nela vê-se os processos de Bigu e as restrições se tornam cada vez mais profundas. Para lapidar a percepção ao infinito é preciso refinar os vícios, aquilo que prendemos e amarramos em nós e que foi amarrado em nosso corpo pelos ancestrais, e que são o nosso próprio veículo de percepção da vida e do que se percebe neste e nos outros mundos.

O povo fangshi não tem uma ideia de Karma. Para nós os nossos padrões são herdados dos nossos pais e das energias presentes no momento do nosso nascimento, mas nós não somos estes padrões, somos a vida que anima o corpo, os padrões são um veículo que podemos modificar com respeito utilizando as chaves de alquimia. Não há uma ideia de algo a ser pago ou resolvido, mas de dissolver padrões e depois limpar os resíduos para que apenas o espaço infinito que somos se revele, se isto for a vontade do nosso coração. No entanto, essas limpezas também precisam de cuidado, pois o que os ancestrais construíram como concepção de mundo, de vida, de sentimentos, mesmo que possa ser limitado, precisa

ser reverenciado, sem essas referências não seria possível criarmos outras, então jamais se pisa nos ancestrais ou se diminui de alguma forma seus esforços de construção em vida nesse e nos outros mundos, mas se acolhe esses pontos de percepção como uma das muitas possibilidades.

Ninguém é obrigado a obter esclarecimento neste mundo, mas é muito mais confortável quando o possuímos e também mantemos longe de nós os seres que vivem apenas pelos instintos.

Significados da abstinência comum para retiros dos iniciantes

- 3 dias sem carnes (nem vermelha, branca, peixes e frutos do mar, nem embutidos), sem sexo ou masturbação, sem álcool, sem drogas e alucinógenos/enteógenos.

Carnes: levam dias para serem digeridas e obstruem o fluxo de energia no intestino. Nas iniciações os intestinos precisam estar o mais livre possíveis para que a emanção energética nos ajudar a relembrar de estruturas e funcionamentos naturais do nosso corpo.

Sexo e masturbação: estas atividades podem deixar o corpo cansado e misturar muito a nossa energia com a da outra pessoa além de ser uma válvula de descarga emocional, podendo assim anestesiar a nossa percepção de como está o nosso estado. Isto pode deixar o nosso sistema mais estressado e sobrecarregado durante os retiros e iniciações, e por vezes, causar reações negativas. Outro motivo é que sexo e masturbação descarregam a energia essencial do corpo, muito importantes para as iniciações.

Álcool: álcool estressa o fígado e causa fibrose nele, deixa o sistema nervoso mais lento e somado as práticas mais intensas como iniciações pode causar febre, dores de cabeça, dores no corpo e também dificultar a percepção e resistência necessária para concluir o processo.

Drogas e alucinógenos/enteógenos: elas sobrecarregam os sentidos e o sistema nervoso via de regra por isto podem causar efeitos negativos e atrapalhar os processos durante as iniciações.

Os textos de Mawangdui

Cinco cores cegam os olhos. Correr e caçar enlouquecem o coração. Perseguir o que é raro torna a ação enganosa, Cinco sabores entorpecem o paladar. Cinco tons ensurdecem o ouvido.

A grande perfeição parece faltar, mas o seu uso nunca se exaure. A grande abundância parece vazia, mas o seu uso nunca chega ao fim. A grande retidão parece curva. A grande habilidade parece desajeitada. O grande excesso parece deficiente.

O êxtase e a raiva prejudicam a personalidade, a tristeza e a alegria, danificam o espírito. Quando o espírito estiver danificado a via estará em extinção, e a personalidade nata será destruída. Eduque a personalidade para gerar chi, preserve o espírito para descansar o coração, quando o Chi for pacificado, o corpo estará equilibrado, a essência é aperfeiçoada e o coração estará descansado. Essa é a fórmula para desenvolver a pureza, preservando a essência espiritual e aumentando a longevidade.

Processo Clássico de Bigu de 21 dias

Este é o processo de Alquimia do Sol e da Lua dentro do corpo, é destinado dentro da Linhagem Fangshi a quem deseja se refinar para acessar as práticas intermediárias de reversão do fogo e da água (Kan e Li), não é apenas uma abstenção de alimentos para purificar o corpo, é onde se realizam práticas de se fundir com a Luz Infinita e o Vapor no processo de se dissolver na Não-Forma, viajar no mundo dos sonhos e também expandir o campo de energia ao máximo onde os confins da existência dissolvem o seu firmamento.

Este processo é fundamental dentro da Linhagem Fangshi para a realização das próximas etapas de alquimia interna como a Fusão com os Sóis da Criação dos Universos, o assentamento das inteligências divinas dos órgãos e também abrir o Corpo Luminoso (Yalus) para cavalgar pelas estrelas e se fundir com 28 gênios das constelações nas Mansões Lunares.

Além disso, após realizado este processo nós podemos receber os 7 textos sagrados do Caminho do Espírito Primordial (Yang Shen) – “Os Sete Textos de Bigu” e podemos acessar o estado de transe causados pelo Bigu em poucos dias sem água e sem comida que é fundamental para os próximos estágios de refinamento.

Tipos de Bigu Fangshi Clássico

Há fundamentalmente dois tipos de Bigu: O Bigu Seco e o Bigu molhado.

O seco é composto de três partes: Sete dias sem água e sem comida, Sete dias com água e sucos ralos (no máximo $\frac{1}{4}$ de diluição), Sete dias com água e sucos concentrados (uma parte de suco e uma de água).

O molhado é composto por uma dieta feita com água em toda sua extensão e com alguns socorros quando necessário.

O processo seco é mais intenso e o mais comum nas linhagens antigas principalmente no Egito, no México, na Índia e na África.

21 dias é o tempo de estabilizar o nosso sistema mediante um processo novo: 7 dias para o sistema nervoso e o Cérebro assimilarem uma mudança, 7 para estabilizar e outros 7 para normalizar a percepção,

teriam ainda mais 7 dias para preparar um novo ciclo de transformações, que seria de aspecto passivo. Totalizando o mesmo número de dias das fases lunares: aproximadamente 28 dias. Este processo está associado as 28 mansões Lunares, que dentro do Caminho Fangshi são um mapa para a bússola do coração viajar nas estrelas.

Instruções Gerais da Prática Clássica

É importante ter o processo como prioridade pois ele exige muito do corpo, da mente e das emoções. É comum experimentar um grande tédio e ansiedade. As práticas ajudam a depurar qualquer mal-estar e a despertar visões com o vapor, é preciso ter tempo para cultivar a visão da luz infinita, dissolver a percepção do corpo em vapor e cavalgar o mundo dos sonhos. Nunca subestime o processo, ele NUNCA será fácil.

Para o Bigu de 21 dias também é importante fazer prática da Água Sagrada (bater os dentes, bochechar, passar a língua nos dentes 3 vezes para cada lado, bochechar, e engolir com força de preferência em 3 vezes) para preservar os dentes e a saúde da boca, além de escovar os dentes todos os dias e utilizar fio dental, banhos diários em água quente também são recomendados.

Após o terceiro dia de Bigu não é mais possível retornar dos 21 dias sem terminá-los e não causar dano a seu corpo energético, isto é parte do selo da iniciação de Alquimia do Sol e da Lua.

Desviciar o corpo de que ele precisa se alimentar de comida e bebida o tempo todo para viver, retirar a miséria e o medo da morte se entregando para a luz infinita dissolvendo a sensação do corpo como vapor é a primeira dificuldade deste processo. Nas primeiras vezes, é fundamental estar sob a supervisão de um instrutor experiente para te ajudar a resolver as dificuldades.

Esteja num ambiente calmo onde possa parar e repousar sempre que preciso, não tenha desgaste físico e nem fortes estresse emocional durante a parte inicial do processo. Se não puder estar nessas situações, talvez não consiga manter o estado de Bigu e passe a sentir fome. Isto quer dizer que o corpo entrou em miséria e então você estará apenas fazendo jejum, e não bigu, e este processo por si não nos serve.

Bigu é um processo muito simples e muito profundo para praticantes sérios das artes espirituais do Tao e com orientação adequada, se pode através da abstenção de comida e bebida tocar a fonte e origem de toda a vida, a fonte da luz infinita onde a luz e a escuridão se tocam em direção a criação e dissolução de todas as coisas, a liberdade verdadeira.

Bigu Seco

É composto de três partes: Sete dias sem água e sem comida, Sete dias com água e sucos ralos (no máximo ¼ de diluição), Sete dias com água e sucos concentrados (uma parte de suco e uma de água), este é o processo mais intenso e desintoxica mais profundamente o corpo.

Sugestões para os sucos da segunda e terceira semana de Bigu

Laranja, limão, manga, abacaxi, uva, inhame (cozido somente e recomenda-se utilizar a cada 3 dias, descascar antes de bater e coar depois), melão, melancia, maracujá, água de coco. Preferência por frutas orgânicas e coadas depois de bater no liquidificador. Na antiguidade elas eram espremidas em um pilão e se recolhiam seus néctares.

Solução de problemas comuns:

Boca muito seca ou com mucosidade: se pode colocar gelo e deixar derreter na boca, depois cuspir. Cuidado para não engolir esta água de forma nenhuma, pode gerar fraqueza, vômito e atrapalhar o processo.

Vômitos após iniciar a tomar a água e os sucos: tomar em jejum uma colher de chá de azeite ou algum óleo de preferência vegetal, mas também pode se utilizar ghee com água morna. Sugestão de repetir por três dias.

Bigu Molhado

Se inicia o processo com água e se pode utilizar também água de coco e se vai assim até o fim dos 21 dias. Este processo tem um viés cetótico mais forte e comumente leva o praticante a cheirar como um bêbado. Esta é uma referência clássica também de andarilhos chamados de Imortais Bêbados, que na verdade eram grandes jejuadores.

Sugestões de resoluções de problemas:

Crises fortes de ansiedade – colocar algumas gotas de limão na água

Secura excessiva – tomar uma colher de chá de azeite, ghee ou outro óleo vegetal junto com um copo de água morna ao acordar

Problemas Comuns no Processo de Bigu

- Intestino Preso: algumas pessoas ficam com o intestino preso por todo o processo. Recomenda-se aguardar até 7 dias para tomar uma das atitudes:

. um copo de água morna com a ponta da colher de mel, ou azeite

Caso não solte o intestino, não se preocupe. Há casos de pessoas que passam por todo o processo sem soltar o intestino. Ao voltar a comer após o processo, o intestino retoma seu peristaltismo. E se deve fazer processos orientados posteriormente para fortalecer o peristaltismo intestinal (sugestão de 4 ciclos) para liberar os bloqueios internos possíveis que possam estar ocorrendo no intestino.

- Dores causadas pela movimentação do muco: algumas pessoas relatam fortes dores que caminham pelo corpo como se sentissem bloqueios andando de um lugar para o outro. Essas dores desaparecem com o tempo durante o processo, e justamente é parte da autofagia (quando o corpo consome partes que não estão saudáveis dele). Alguns dias podem ser difíceis.

- Sensações de muita irritabilidade: as vezes os ancestrais se irritam por estarmos jejuando, neste caso devemos fazer oferendas como por exemplo de incenso, perfumes, sal e arroz para eles.

- Se você possui problemas cardíacos e/ou diabetes, recomendamos fazer verificações diárias dos valores e também deixar seu médico/a ciente do seu processo. Não temos na linhagem relatado caso de ninguém que tenha passado mal de problemas cardíacos apesar da pressão ficar baixa ou mesmo de hipoglicemia. É importante poder fazer repouso durante o processo.

Descida do Estado de Bigu

Recomenda-se inicialmente sucos mais concentrados com água morna para gerar diarreia e limpar o muco que ainda está nos intestinos. Recomenda-se não misturar diretamente nenhum dos itens, se for trocar, esperar um intervalo (sugestão de 1 hora) até utilizar o outro.

As sugestões desses sucos já mais concentrados e com fibras visíveis são de:

abacaxi, laranja, lima da pérsia, limão rosa, morango, uva (orgânica), maçã (com casca) ou mamão – Sugere se testar as frutas antes do bigu para escolher a ou as melhores

Se até em 1 dia não soltar o intestino, pode seguir os próximos passos.

Como segundo passo, após se ter tido algumas evacuações (no mínimo duas - idealmente) com o primeiro, hidratar e comer: ameixa seca, uva seca, tâmara, damasco, cereja, frutas que possam soltar o intestino.

Até se ter diarreia mais consistente

O terceiro passo é comer papinha para reativar o processo do fígado: inhame, batata doce, batata inglesa, mandioca, mandioquinha salsa ou abóbora

Preparar as papinhas somente com água e um fio de azeite de oliva, escolha panelas que não liberem metal pesado. Idealmente comer sem sal, mas pode utilizar em pequenas quantidades.

Antigamente se dedicava um dia a cada um destes processos. Se quer seguir um processo bem tradicional, siga esta instrução. Mas caso sentir que quer sair mais rapidamente do processo por ansiedade, pode comer coisas mais cotidianas após evacuar ao menos uma vez as papinhas.

Esta sequência torna segura a descida do Bigu de modo a dar tempo de corpo produzir novamente o que ele precisa para a digestão.

Alimentos para serem evitados até uma semana depois do Bigu

Lembre-se de que o seu corpo precisa se readaptar para poder realizar digestão: Frituras, bebida alcoólica (todas), alucinógenos, carnes gordas, doces muito gordurosos.

Escute o seu corpo, ele vai mostrar o caminho.

Práticas Auxiliares

Prática Central de Bigu – Caldeirão Dourado (obrigatório a prática diária)

Fazer preferencialmente deitado

- abertura
- massagear da esquerda pra cima e direita pra baixo o triangulo do externo dissolvendo os nós embaixo das costelas até o centro do umbigo, em espiral. Trabalhe nos bloqueios e sobre entre os dentes da frente. Memórias e lembranças irão emergir, deixe passar.
- massagear o apêndice
- massagear o intestino subindo esquerda, descendo direita, trabalhe e dissolva os nós e tensões
- bata no triangulo do esterno seguindo sobe esquerda e desce direita
- bata no intestino seguindo o mesmo sentido
- cubra o umbigo cruzando os dedões e uma mão sobre a outra (homens direita por cima, mulher esquerda por cima)
- aumente o fluxo de respiração e permaneça na postura relaxando
- dissolva no vapor e cavalgue a luz que flui ligando o mundo dos sonhos, dos espíritos e o mundo material (metal)
- se quiser depois que voltar a sentir o corpo, mude a posição e cavalgue mais ainda na luz
- faça o fechamento de Água (Yi Jin Jing Kunlun)

Pratique o máximo possível num lugar tranquilo. Eu chegava a fazer de 10 a 15 vezes por dia. Isso ajuda a sentir Kan e Li girando dentro do corpo e se dissolver no veículo luminoso, ajuda a diminuir qualquer desconforto do corpo e a depurar o processo.

Práticas de Absorção do Brilho do Sol

O Sol nos ajuda a relembrarmos do potencial luminoso que existe em nós, o Sol é o pai do nosso corpo, é pelo brilho dele que vem a estrutura do veículo humano.

O Sol pode ser absorvido pelos olhos e pelo Yin do Coração, chegando até os ossos, mas deve ser evitado de ser absorvido em horários impróprios ou quando está atrás das nuvens.

Horários de Absorção:

Do nascer do Sol até as 9h da manhã

Das 11:00h às 13:00h

Das 16:00 até o por do Sol.

Sugestão de ritual – Ritual dos Homens sem sombra

- Triângulo Místico

Faça um triângulo para ajudar a focar no Sol, pisque os olhos até conseguir focar ou sentir os olhos reativo, daí dê as costas e absorva Sol no Yin do Coração. Com o tempo conseguirá manter facilmente os olhos no Sol e poderá manter por mais de 40 minutos sem esforço.

- Limpeza com o Fluxo Solar

Entregue a energia para o Sol e passe o fluxo dele pelo seu corpo, passando pelo estômago e descendo até a Terra. Pegue energia da Terra e entregue para o Sol olhando para ele de olhos abertos.

É indicado fazer este processo após o corpo sentir frescor embaixo do Sol

- Lavagem da Medula com a Luz Solar

Ofereça chama violeta para o infinito em direção ao Sol, colha do seu coração e o afeto do Sol e lave as três partes do corpo como no Sino de Ouro

É indicado fazer esta prática após o Sol aparecer como uma pérola com 4 raios, o talismã da fusão dos 5 elementos

- Iluminando os órgãos

Após sentir a chama violeta brilhar como a coroa solar, olhe para o Sol e sorria. Direcione este brilho para os órgãos no ciclo criativo, começando do órgão da estação e terminando nele

É indicado fazer esta prática com apenas a pérola do Sol aparecendo sem nenhum desconforto nos olhos

- Integrando a Luz do Sol e o Brilho da Pérola no Umbigo

Olhando para o Sol, após brilhar os órgãos, gire a pérola no umbigo e atraia a luz dos órgãos para a pérola, refinando a energia e deixando a luz do Sol entrar pelos olhos, nutrir todos os órgãos de uma vez e ter sua ressonância com a pérola no umbigo, deixe todo o corpo ser iluminado.

Não pule etapas neste ritual, não é obrigatório realizá-lo. Colher o Sol ajuda a limpar o corpo das toxinas presas nele (principalmente dos fármacos), gerar nutrientes no corpo e a nutrir todo o sistema. A luz do Sol possui um Qi muito melhor do que o que pode ser comido por qualquer ser nutrido e gerado pela sua luz.

Há centenas de rituais para absorção do Sol na linhagem Fangshi

Prática de Absorção do Brilho da Lua

Pode-se absorver a luz da Lua cheia – 3 dias antes, no dia e 3 dias após os recomendáveis, com o ápice no dia da Lua cheia.

Os horários auspiciosos para se absorver energia da Lua são das 23:00h até a 01:00h da madrugada.

Tradicionalmente se absorve energia da mesma forma que no sino de ouro, espiralando pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés, dos centros energéticos nas quatro direções e canalizando no estômago, vibrando a medula e os cristais dos ossos, até todas as células estarem imersas e condensando luz.

Sugestão de Ritual – Homens sem sombra

.:Para abrir este ritual da Lua, antes é necessário ter completado o ritual Solar.

- Lavagem da Medula com a Luz Lunar

Antes, sobrecarregue por algum tempo o corpo com brilho da Lua, até sentir o coração abrindo. Ofereça chama violeta para o infinito em direção a Lua, colha do seu coração e o afeto da Lua e lave as três partes do corpo como no Sino de Ouro

- Iluminando os órgãos

Após sentir a chama violeta brilhar como a Lua, olhe para o Sol e sorria. Direcione este brilho para os órgãos no ciclo criativo, começando do órgão da estação e terminando nele

- Integrando a Luz da Lua e o Brilho da Pérola no Umbigo

Olhando para a Lua, após brilhar os órgãos, gire a pérola no umbigo e atraia a luz dos órgãos para a pérola, refinando a energia e deixando a luz da Lua entrar pelos olhos, nutrir todos os órgãos de uma vez e ter sua ressonância com a pérola no umbigo, deixe todo o corpo ser iluminado.

Há inúmeros rituais da Lua como os rituais de espelhos e os rituais de elixir.

Abrindo as divindades do Sol e da Lua
Esta prática é apenas para quem completou o Bigu de 21 dias, possuindo as iniciações até Kan e Li 2 e terminou a acumulação inicial do Ritual dos Homens sem Sombra

Há duas divindades no Sol e uma divindade na Lua. É possível se fundir com elas e ter experiências com estas inteligências e aprender com elas.

Bigu para desenvolver o assentamento das Divindades

Estes ensinamentos são fechados

Bigu Dong Tian – Bigu no Escuro

Estes ensinamentos são fechados